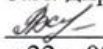


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волчье – Александровская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Калинина Н.Н.
Волоконовского района Белгородской области»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
Председатель ТГ  Романченко Г.А. Протокол № 1 от «22» <u>08</u> 2022	Зам. директора  Степовая Л.В. «22» <u>08</u> 2022	Директор  Аничина Н.Н. Приказ по школе № 273 от «31» <u>08</u> 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура»
на уровень основного общего образования

учитель физической культуры
Волков Михаил Александрович

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007 г.), с использованием цифровых образовательных ресурсов, Информационно-образовательного портала «Сетевой класс Белогорья» Белгородской области, с учётом рекомендаций инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2015-2016 учебном году», учебного плана МБОУ «Волчье-Александровская СОШ» на 2015-2016 учебный год.

В соответствии с рекомендациями Рабочая программа отражает в полном объёме базовую (обязательную для 5-6 классов— 75 часов, для 7-8 1 час, для 8-9 классов - 84 часа) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения для 5-6 - 27 часов, для 7-8 1 час, для 8-9 - 18 часов) части учебного предмета.

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе МБОУ Волчье-Александровская СОШ» по ФГОС с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в федеральном государственном образовательном стандарте.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для 5-9 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность.

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Цели и задачи

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное **время**;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

На уроках физической культуры в 5-9 классов решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), элементы единоборств (самбо), вариативная часть (лапта).

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование

движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «Волчье - Александровская СОШ» отводится на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах 3 часа в неделю - 105 часов в год за счёт часов федерального компонента учебного плана.

Изменения, внесённые в программу

Согласно методическим рекомендациям и приказа департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 17.07.2008г. №1537 "О совершенствовании физического воспитания учащихся в образовательных школах области" 3-й час физической культуры проводится в форме соревнований, спортивных праздников в соответствии с разделами школьной программы. В каждый урок включено проведение подвижных игр и игровых упражнений.

В связи с отсутствием материальной базы и реальных возможностей для освоения содержания раздела «Лыжная подготовка» его содержание заменяется подвижными и спортивными играми на свежем воздухе. Преподавание предмета обеспечивается следующим УМК (учебно-методический комплект):

- Учебник «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского, издательство «Просвещение», 2013г., 2014 г.
Учебник «Физическая культура» для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича издательство «Просвещение» 2013г., 2015 г.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими **существенные связи и отношения** между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	75	75	81	84	84
1.1	Основы знаний	В процессе уроков				
1.2	Спортивные игры	12	18	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	18	12	12	12
1.4	Подвижные игры	12	18	12	12	12
1.5	Легкая атлетика	15	21	15	15	15
1.6	Подвижные игры	—	—	—	—	—
1.7	Вариативная часть	17	27	17	17	17
	Футбол	30	27	30	30	30
	Всего часов	68	102	68	68	68

Итого за 5 лет обучения - 374 часов.

Формы организации учебного процесса

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. В 5-9 классах техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) необходимо приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности

выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи следует переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп методов обучения и их сочетания:

1. Методами организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесных (рассказ, учебная лекция, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практических, и самостоятельной работой учащихся.
2. Методами стимулирования и мотивации учебной деятельности: подвижные игры.
3. Методами контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуального опроса, фронтального опроса, выборочного контроля.

Формы организации работы учащихся:

- индивидуальная;
- групповая;
- фронтальная;
- парная.

Учащиеся должны знать, уметь

По окончании 5 класса, учащиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России
- психофункциональные особенности собственного организма; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150'
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	8
Выносливость	6-минутный бег, м	1000	850
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3х1 Ом, с	9,3	9,7

По окончании 6 класса, учащиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России.
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения:

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	9
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	900
	Передвижение на лыжах 2500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	9,0	9,6

По окончании 7 класса, учащиеся должны:

Знать

основы истории развития физической культуры в России.
особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Силовые	прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950

	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5

По окончании 8 класса, учащиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России.
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды:
возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x1 Ом, с	8,7	9,4

По окончании 9 класса, учащиеся должны:

Знать

основы истории развития физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта; • педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью:

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования и решения задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
	Передвижение на лыжах 2000м	16мин 30с	21 мин 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Календарно-тематическое планирование

- Календарно-тематическое планирование 5 класса (приложение 1).
- Календарно-тематическое планирование 6 класса (приложение 2).
- Календарно-тематическое планирование 7 класса (приложение 3).
- Календарно-тематическое планирование 8 класса (приложение 4).
- Календарно-тематическое планирование 9 класса (приложение 5).

Содержание программы учебного предмета Основы знаний о физической культуре,

умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков и самостоятельно учеником.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). ***Водные процедуры.*** Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном. 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24° С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. ***Хождение босиком.*** Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м	от 15 до 30 м	от 30 до 40 м	Низкий старт до 30 м	
	Бег с ускорением от 30 до 40 м	от 30 до 50 м	от 40 до 60 м	от 70 до 80 м	
	Скоростной бег до 40 м	до 50 м	до 60 м	до 70 м	
	Бег на результат 60 м			Бег на результат 100 м	
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин		
	Бег на 1000 м	Бег на 1200 м	Бег на 1500 м	Бег на 2000 м (мальчики) на 1500 м (девочки)	
			Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега			Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м). с расстояния 6—8 м. с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>с расстояния 8-10 м</p>	<p>* * Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p>	<p>девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м</p>	<p>Метание теннисного мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность, в коридор 10 м, с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м)</p>
<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места: то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p>		<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх: снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p>	<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх</p>	<p>Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх</p>

	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания		Ловля набивного мяча [*] (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх		
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.				Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей				
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью				
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бега преодолением препятствия и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)				
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.				
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий				

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
-------------------------	--

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
Баскетбол					
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в			-	
	стойке, остановка, поворот, ускорение)				
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления		;		

	защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		
		с пассивным сопротивлением защитника	
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.		
	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	с пассивным сопротивлением защитника	
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 2,80 м в прыжке	
			БРОСКИ ОДНОЙ И ДВУМЯ
		РУКАМИ В ПРЫЖКЕ	
На освоение техники защиты	Вырывание и забивания мяча	Перехват мяча	

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок			
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения			
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	с изменением позиций	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	
	Нападение быстрым прорывом (1:0)	(2:1)	(3:2)	
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола	
Футбол	5 6	7	8	9
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боками			

	спиной вперед, ускорения, старты из различных положений			
	Комбинации из освоенных элементов техники			
	передвижении (перемещения, остановки, повороты,			
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой		Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	с пассивным сопротивлением защитника		с активным сопротивлением защитника
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами			

	точность (меткость) попадания мячом в цель			
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча		
	Игра вратаря			
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам			
На закрепление техники перемещений, владения мячами и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения			
	Позиционные нападения без изменения позиций игроков	с изменением позиций		
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот			
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров			
ii	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,		
ii				

	3:3				1
Волейбол	5	6	7	8	9
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке', остановки, ускорения)				
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку			Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			Игра по упрощенным правилам волейбола	;
	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2,3:3) и на укороченных площадках				

<p>На развитие координационных способностей*(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3: 1, 2:2, 3:2, 3:3</p>		
<p>На развитие выносливости*</p>	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительность от 20с до 12 мин</p>		
<p>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>		
<p>На освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи</p>	<p>Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>

На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		i
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения		
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Позиционное нападение с изменением позиций	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры		
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля		

Программный материал по гимнастике

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Полоборота направо!», «Пол оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах				
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками			<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг). тренажерами, эспандерами <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	

<p>На освоение и совершенствование висов и упоров</p>	<p><i>Мальчики:</i> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися</p> <p><i>Девочки:</i> смешанные висы; подтягивание из виса лежа</p>	<p><i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;</p> <p>махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом</p> <p><i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев</p>	<p><i>Мальчики:</i> подъем переворотом в упор толчком двумя;</p> <p>передвижение в вися; махом назад соскок</p> <p><i>Девочки:</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p><i>Мальчики:</i> из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;</p> <p>подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне</p> <p><i>Девочки:</i> из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p>	<p><i>Мальчики:</i> подъем переворотом в упор махом и силой;</p> <p>подъем махом вперед в сед ноги врозь</p> <p><i>Девочки:</i> вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>
<p>На освоение опорных прыжков</p>	<p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)</p>	<p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см)</p>	<p><i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)</p> <p><i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота</p>	<p><i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота ПО— 115 см)</p> <p><i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (козь в</p>	<p><i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)</p> <p><i>Девочки:</i> прыжок боком (козь в ширину, высота</p>

			105-110 см)	ширину, высота 110 см)	100 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трехшагов разбега Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря				
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами				
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча				

На гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами		
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы", традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру	
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки		

Тематический план для базовой части модуля
7 класс

Вид программного материала	Кол-во часов
----------------------------	--------------

Знания о физической культуре (теория в процессе урока)	1
Общая физическая подготовка	1
Специальная физическая подготовка	1
Овладение техникой приёмов	2
Развитие координационных способностей.	1
Всего часов	6

Хронология распределения учебного материала для базовой части модуля
7 класс

Программный материал	Нумерация уроков					
	1	2	3	4	5	6
Знания о физической культуре:	10	10	5	10	5	5
виды единоборств;		5		5		5
правила поведения учащихся во время занятий;	5	5		5		
гигиена борца.	5		5			
Общая физическая подготовка	10	10	10	5	5	5
Специальная физическая подготовка	5	5	5	10	10	10
Овладение техникой приёмов:	15	15	15	15	15	15
стойки и передвижения в стойке;	5	5	5	5	5	5
захваты рук и туловища;				5	5	5
упражнения по овладению приёмами страховки.	10	10	10	5	5	5
Развитие координационных способностей.	5	5	10	5	10	10
Всего (минут)	45	45	45	45	45	45

Тематический план для базовой части модуля
8 - 9 класс

Вид программного материала	Кол-во
----------------------------	--------

	часов
Знания о физической культуре (теория в процессе урока)	1
Общая физическая подготовка	2
Специальная физическая подготовка	2
Овладение техникой приёмов	3
Развитие координационных способностей.	1
Всего часов	9

Хронология распределения учебного материала для базовой части модуля
8-9 класс

Программный материал	Нумерация уроков								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Знания о физической культуре: виды единоборств; правила поведения учащихся во время занятий; гигиена борца.	5	5	5	5	5	5	5	5	5
			5			5			5
	5			5			5		
		5			5			5	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Овладение техникой приёмов: стойки и передвижения в стойке; захваты рук и туловища;	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	5	5	5	5	5	5	5	5	5
					5	5	5	5	5
упражнения по овладению приёмами страховки.	10	10	10	10	5	5	5	5	5
Развитие координационных способностей.	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Всего (минут)	45	45	45	45	45	45	45	45	45

План-график прохождения разделов учебной программы в 5 — 6 классе при 3-х разовых занятиях в неделю

Раздел учебной программы	кол-во часов	первая четверть	вторая четверть	третья четверть	четвёртая четверть

		1-10	11-27	28-45	46-48	49-78	79-81	82-92	93-102
Базовая часть	75								
основы теории		в процессе урока							
лёгкая атлетика	21	10						11	
спортивные игры	18				3	12	3		
гимнастика	18			18					
Лыжная подготовка	18					18			
Вариативная часть	27								
русская лапта	27		17						10
Всего часов:	102	27		21		30	24		

План-график прохождения разделов учебной программы в 7 классе при 3-х разовых занятиях в неделю

Раздел учебной программы	кол-во часов	первая четверть			вторая четверть		третья четверть	четвёртая четверть		
		1-10	11-24	25-27	28-30	31-48	49-78	79-84	85-95	96-102
Базовая часть*	81									
основы теории		1	1	в процессе	урока	2			1	1
лёгкая атлетика	21	9							10	
спортивные игры	18									
элементы единоборства	6			3						
гимнастика	18					16				
лыжная подготовка	18									
Вариативная часть*-	21									

русская лапта	21		13						6
Всего часов:	102	27			21	30	24		

**План-график прохождения разделов учебной программы
в 8 - 9 классах при 3-х разовых занятиях в неделю**

Раздел учебной программы	кол-во часов	первая четверть			вторая четверть		третья четверть	четвёртая четверть			
		1-10	11-21	22-27	28-30	31-48		49-78	79-84	85-95	96-102
Базовая часть*	84						2	2			
основы теории		1	1	в процессе	урока	2			1	1	
лёгкая атлетика	21	9							10		
элементы единоборств	9			3	3		10				
спортивные игры	18							6			
гимнастика	18					16					
	18										
Вариативная часть**	18						16				
русская лапта	18		10								6
Всего часов:	102	27			21	30	24				

Формы и средства контроля

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать

учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости следует в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Программа предполагает формы контроля:

Входящее (стартовое) тестирование уровня физической подготовленности в начале учебного года.

Текущее (тематическое) является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре, он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Итоговое (тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года).

№ п/п	. Физические способности	Контрольные тесты	класс	Уровень физической подготовленности учащихся 5-7 классов					
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	5	5,3	5,4-6,1	6,2	5,4	5,3 - 6,2	6,3
			6	5,2	5,3 - 5,9	6,0	5,3	5,4 - 6,0	6,1
			7	5,0	5,1-5,8	5,9	5 ?	5,3 - 5,9	6,0
?.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	5	8,2	8,3-8,5	8,6	8,6	8,7-9,0	9,1
			6	8,0	8,1-8,5	8,6	8,4	8,6-8,9	9,0
			7	7,8	7,9 - 8,3	8,4	8,2	8,3 — 8,7	8,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	5	179	178- 135	134	164	163- 125	124
			6	184	183 - 145	144	179	178- 140	139
			7	195	194 - 160	159	182	181- 145	144
4.	Выносливость	6 - минутный бег, м	5	900 и менее	1000- 1100	1300 и выше	700 и менее	850- 1000	1100 и выше
			6	950	1100- 1200	1350	750	900- 1050	1150
			7	1000	1150- 1250	1400	800	950- 1100	1200

5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше	4 и ниже	8- 10	15 и выше
			12	2	6 - 8	10	5	9-11	16
			13	2	5 - 7	9	6	10-12	18
6.	Силовые	Подтягивание, кол-во раз.	5	8	7 - 4	3	14	13-6	5
			6	9	8 - 5	4	15	14-7	6
			7	10	9 - 6	5	16	15-8	7

Уровень физической подготовленности учащихся 8 — 9 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольные тесты	класс	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
					Мальчики		Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	8	5,8	5,5 - 5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			9	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2.	Коорди национные	Челночный бег 3x10м, сек	8	9,0	8,7 - 8,3	8,0	9,9	9,4 - 8,9	8,6
			9	8,6	8,4 - 0,0	?7	9,7	9,3 - 8,8	8,5
3.	Скоростно-с иловые	Прыжок в длину с места,	8	160	180- 195	210	145	160- 180	200
			9	175	190-205	220	155	165- 185	205
4.	Выносливость	б - минутный бег	8	1050	1200- 1300	1450	850	1000-1 150	1250
			9	1100	1250- 1350	1500	900	1050- 1250	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из	8	3	7 - 9	11	7	12- 14	20

		положения стоя, см.	9	4	8- 10	12	7	12- 14	20
6.	Силовые	Подтягивание, кол-во раз.	8	2	6 - 7	9	5	13-15	17
			9	3	7 - 8	10	5	12- 13	16

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
		Учащиеся	Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	«4"
5	Бег 60м, сек		10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
5	Бег 300м, мин		1,00	1,01 - 1,17	1,18	1,07	1,08- 1,21	1,22
5	Бег 1500м, мин		8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
5	Бег 2000м, мин		Без учета времени					
5	Прыжок в длину с разбега, см		320	300	260	280	260	220
5	Прыжок в высоту, с разбега, см		105	95	85	100	90	80
5	Метание мяча		34	25	20	21	18	14
5	Челночный бег 4х9м, сек		10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		17	12	7	12	8	'
5	Подъем туловища из положения лежа		35	30	20	30	20	15 "
5	Прыжки через скакалку, 15 сек, раз		34	32		38	36	34
5	Бег на лыжах 1 км, мин		6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин		14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	«4"
6	Бег 60м, сек	9,7	9,8-10,9	11,0	10,2	10,3- 11-4	11,5	
6	Бег 300м, мин	0,59	1,00- 1,14	1,15	1,05	1,06- 1,19	1,20	
6	Бег 1500м, мин	7,40	7,50	8,10	8,20	8,40	8,50	
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени						
6	Прыжок в длину, см	3,60	3,59-2,71 2,70		330	3,29-2,31	2,30	
6	Прыжок в высоту, см	115	110-95	90	110	105-90	85	
6	Метание мяча 150г с разбега, м	35	30	25	23	20	15	
6	Челночный бег 4х9м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5	
6	Подъем туловища из положения	40	35	25	35	30	20	
6	лежа	46	44					
	Прыжки через скакалку, 20 сек, раз			42	48	46	44	
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00	
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00				

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"
7	Бег 60м, сек	9,4	10,2	10,7	9,8	10,6	11,1	
7	Бег 300м, сек	0,58	0,57-1,11	1,12	1,01	1,02-1,15	1,16	
7	Бег 1500м, мин	7,00	7,30	7,51	7,30	8,00	8,30	
7	Прыжок в длину с разбега, см	360	340	290	330	300	240	
7	Прыжок в высоту с разбега, см	120	100	100	100	100	90	
7	Метание мяча 150г с разбега, м	39	32	25	26	21	17	
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,8	10,3	10,8	10,0	10,4	11,2	

7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Подъем туловища из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Прыжки через скакалку, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Учащиеся		
		Мальчики			Девочки		
Оценка	"5"	«4"	"3"	"5"	«4"	"3"	
8	Бег 60м, сек	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 1000м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 2000м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжок в длину, с разбега, см	380	360	310	340	310	260
8	Прыжок в высоту, с разбега, см	125	115	105	115	105	95
8	Метание мяча 150г, с разбега, м	40	35	28	27	22	18
8	Челночный бег 4х9м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Подъем туловища из положения лежа	48	43	38	38		25
8	Прыжки через скакалку, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета вр.		

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
		Мальчики	Девочки
	Учащиеся		

	Оценка	"5"	«4"	"3"	"5"	«4"	«3»
9	Бег 60м, сек	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 100м, сек						
9	Бег 1000м - юноши, мин	3,40	4,10	4,40			
	500м - девушки, мин				2,05	2,20	2,55
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжок в длину, с разбега, см	430	380	330	380	330	290
9	Прыжок в высоту, с разбега, см	130	120	ПО	115	ПО	100
9	Метание мяча 150г, с разбега	45	40	31	30	28	18
9	Челночный бег 4х9м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22 -	20	15	10
9	Подъем туловища из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжки через скакалку, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30

Учебно-методические и материально-технические условия реализации учебного предмета

Данный Перечень составлен на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта (утвержден приказом Министерства образования РФ №1089 от 05.03.2004) и его развития в ФГОС второго поколения (Материалы РАО 2005 - 2008 www.standart.edu.ru). Перечень имеет статус методических рекомендаций Минобрнауки.

	Раздел программы	ОБОРУДОВАНИЕ		
		Необходимое обеспечение в соответствии с реализуемой программой	Фактическая оснащённость	Необходимый минимум для проведения занятий
Средняя (основна	Комплект для занятий по общей физической	Стенки гимнастические пролет 0,8 м	4 шт.	10 шт.
		Маты гимнастические	10 шт.	1 на 2 чел.

я и
полная)
школа

подготовке	Скамейки гимнастические		
	Канаты для лазания 1-6 м	2	2 шт.
	Канат для перетягивания	1	1 шт.
	Перекладины	2	2 шт.

	Каток гимнастический	-	
	Рулетки (25 и 10 м)	2	2 шт.
Оборудование для контроля и оценки действий	Свистки судейские	2	2 шт.
	Секундомеры	2	2 шт.
	Жерди гимнастических брусьев школьных		
Комплект для занятий гимнастикой	- разновысокие	1	1
	- параллельные	1	1
	Корпусы козла гимнастического школьного	1	1 шт.
	Мостики гимнастические	2	2 шт.
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.		
	Скакалки гимнастические		
	Гири весом 16 кг.	2	2 шт.
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1	1 шт.
	Мячи малые теннисные		1 на 2 чел.
Комплект для занятий легкой атлетикой	Гранаты (500, 700 г.)		
	Мячи футбольные	1	1 на 2чел.
	Мячи волейбольные	1	1 на 2чел.
	Мячи баскетбольные	1	1 на 2чел.
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)		1 на 2чел.
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Насосы с иглами для надувания мячей	1	1 шт.
	Сетка волейбольная	1	1 шт.
	Щиты баскетбольные	2	2 шт.
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	6	6 шт.
	Доска показателей счета игры	1	1 шт.

Учебно-методические средства обучения

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. М., издательство «Просвещение». 2007 г. • Учебник «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского, издательство «Просвещение». 2007 г., 2010 г. • Учебник «Физическая культура» для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича издательство «Просвещение» 2007 г., 2010 г. • И. И. Махов, В. И. Махов. Туризм на уроках физической культуры (для 5-8 классов) Учебное пособие, Белгород ИПК НИУ «БелГУ» 2012г. • В. И. Виненко. Календарно - тематическое планирование по трехчасовой программе 5-11 классы. Волгоград, Издательство «Учитель» 2012г. • П. А. Киселев, С. Б. Киселева. Справочник учителя физической культуры, Волгоград, Издательство «Учитель» 2011г. 4- А.Г. Самборский, А.А. Никифоров. Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры. Белгород 2007г. • В. П. Жуйков. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов труду и обороне» • Учебное пособие, Белгород 2006г. • Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская. Организация спортивной работы в школе, компакт - диск Волгоград, Издательство «Учитель» 2010г. • В. И. Виненко, А. Н. Каинов. Тематическое планирование «Физическая культура», • «Основы безопасности жизнедеятельности» компакт - диск Волгоград, Издательство «Учитель» 2012г. • Р.А. Ахундов, Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие, Белгородский государственный университет.

Цифровые образовательные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://nsportal.ru	Наша сеть (работники образования)
http://pedsovet.org	
http://fcior.edu.ru	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
http://lib.sportedu.ru :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/ :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
i http://www.rus3vrnnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России